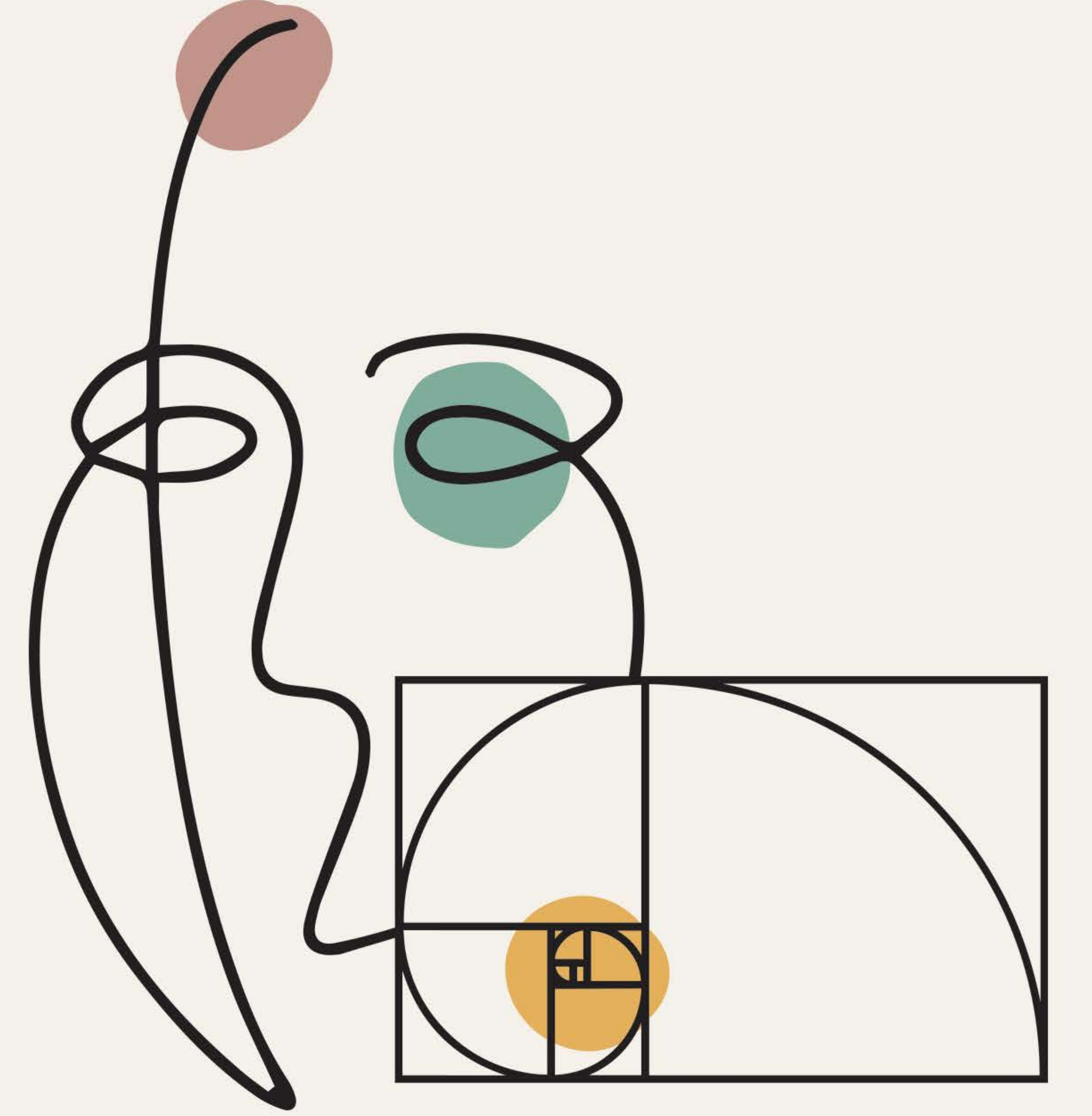


PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK MERKEZİ



**MÜKEMMELİYETÇİLİK**



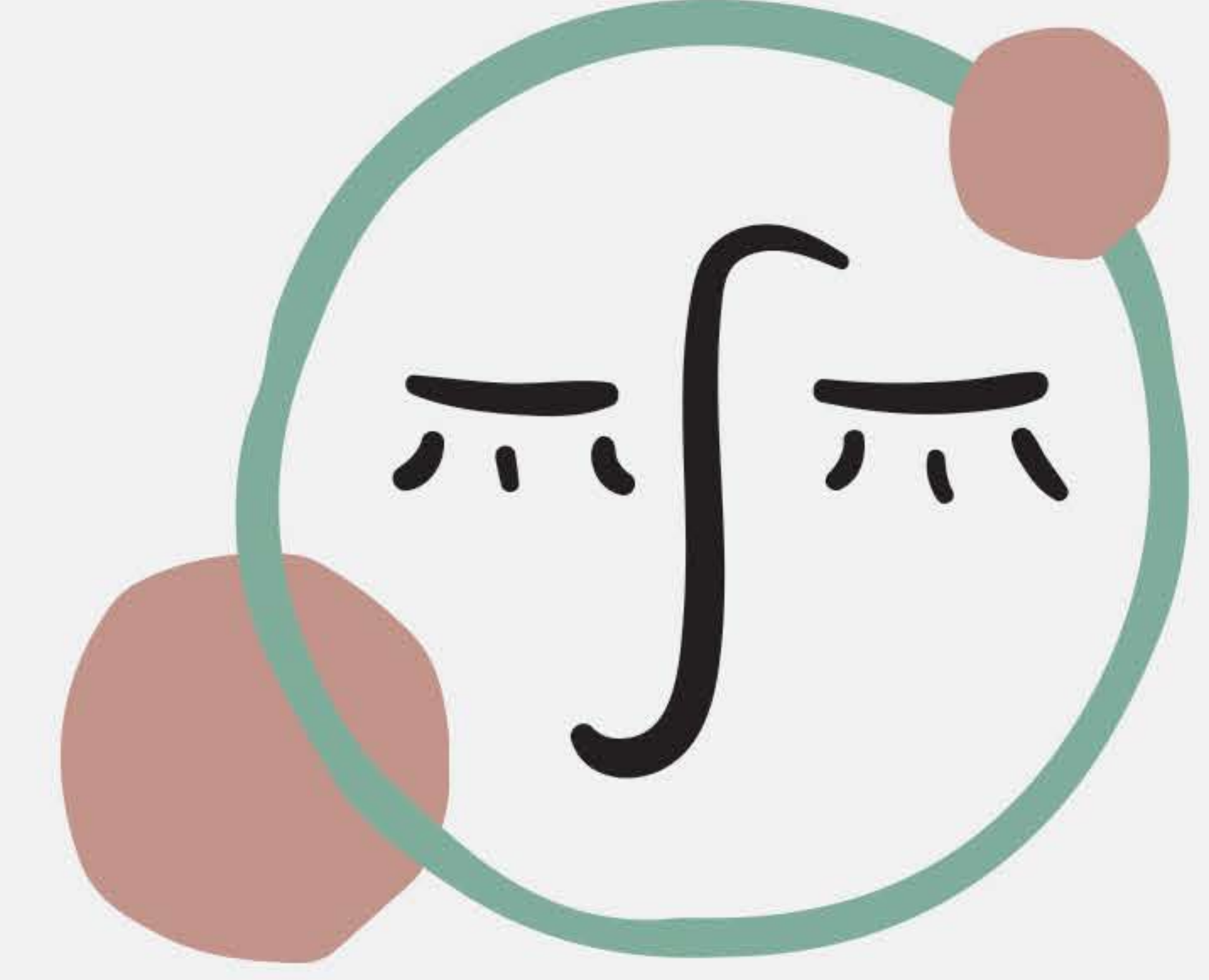
[www.bau.edu.tr](http://www.bau.edu.tr)

Çırağan Caddesi, No: 4, Beşiktaş - İstanbul T: 0212 381 00 00 - F: 0212 381 00 20



A Member of BAU<sup>GLOBAL</sup> **TURQUALITY**





## İçindekiler

- 02-03 Mükemmeliyetçilik
- 04-05 Mükemmeliyetçilikle İlgili İnançlar ve Gerçekler
- 06-07 Mükemmeliyetçiliğin Nedenleri Mükemmeliyetçilikten Korunma
- 08 Kaynakça



# Mükemmeliyetçilik

- Yaptığınız hiçbir şey yeterince iyi görünmüyor mu?
- Daha iyi yapmak adına yapmanız gerekenleri sürekli erteliyor musunuz?
- Yaptığınız her şeyin mükemmel olması gerektiğine, yoksa "başarısız" olacağınıza mı inanıyorsunuz?

## Öyleyse mükemmel olmaya çalışıyor olabilirsiniz.

Mükemmeliyetçilik gerçekçi olmayan, aşırı yüksek amaçlara ulaşmayı hedefleyen ve kişiye zarar veren bir düşünce ve duygular bütünüdür. Mükemmeliyetçilik toplumumuz tarafından ne yazık ki başarı için gerekli ve arzu edilen bir durum olarak algılanır. Oysaki mükemmel olma isteği hem kişisel tatmini zedeleyen hem de başarısızlığa sebep olan bir durumdur. Mükemmeliyetçiler, ulaşamaz amaçlar belirler. Mükemmel ulaşmak için yaratılan sürekli baskı, üretkenliği ve verimliliği azaltır. Aşırı yüksek hedefler ve baskı sonucunda başarısızlık kaçınılmazdır. Sürekli başarısızlık da suçluluk duygusu yaratır. Ayrıca kaygı problemleri ve depresyona yol açabilir. Mükemmeliyetçilik kavramının en önemli öğelerinden ikisi; asla hata yapılmamasının gerektiği ve performansın her zaman en yüksek standartlara ulaşması gerektiğidir. Yüksek standartlara ulaşmak için mücadele vermektense zevk alan bir kişinin, sağlıklı bir biçimde "en iyinin" peşinde olması, mükemmeliyetçilik sayılmaz. Sağlıklı mücadele veren bir kişi, bir güdüsünü doyurmaya çalışmaktadır. Mükemmeliyetçi ise yönlendirilmektedir. Yaşadığı duygular ve yaptığı davranışlar, kendi kontrolünün dışına çıkmış gibidir. Hayatı zevkten çok ızdırapla dolmaya başlamıştır.

Mükemmeliyetçi biri, kendisine ulaşamayacağı yükseklikte ve gerçek dışı standartlar koyar. Kendini insafsızca zorlayarak, bu ulaşılmaz hedeflere ulaşmaya çalışır. Mücadeleci biri de kendisine yüksek standartlar koyar ama amaçladığı şeye ulaşma olasılığı vardır. Mükemmeliyetçi kişinin çabaları, kendini yenilgiye uğratan türdendir. Hiçbir şey, hiçbir zaman "yeterince" iyi değildir ve bu yüzden de hiçbir zaman başarıya bağlı bir doyum yaşamaması mümkün değildir. Mücadeleci kişinin çabaları ise kendini geliştiren türdendir. Kendisine koyduğu o yüksek ve anlamlı hedefe ulaşmasa bile, sırf denediği için bir doyum sağlayabilir. Mükemmeliyetçi insanlar, etraflarından onaylanmama ve reddedilme korkusu içindedir.

Bu korkuyla, eleştiriye karşı savunmaya geçerler ve diğerlerini kızdırıp, kendilerine yabancılaştırırlar.

Mükemmeliyetçiler, gerçekçi olmayan aşırı yüksek standartlarını etraflarındaki insanlara da uygularlar ve onlara karşı da eleştirel ve zorlayıcı olurlar. Bu nedenle mükemmeliyetçiler, insanlarla yakınlaşmakta güçlük çekerler ve pek tatmin edici olmayan ilişkileri olur. Başarıyı sağlıklı bir şekilde kovalayanlar, sağlıklı amaçların peşinde koşanlar, dış beklentilere göre değil, kendi istek ve arzularına dayanarak amaçlarını belirlerler. Amaçları gerçekçi, içsel ve ulaşılabilir olur. Onaylanmadıkları ya da başarısız olduklarında, tepkileri genellikle o duruma yöneliktir, kendi değerleri hakkında genel çıkarımlar yapmazlar. Mücadeleci kişinin, başarısızlığa ilişkin rüyaları, mükemmeliyetçinin ise başarısızlık kabusları vardır.

Mükemmeliyetçiler, kusursuz olma konusundaki kararlılıklarının kendilerini başarıya, kabul görmeye, sevgiye ve doyuma ulaştıracağı beklentisindedirler. Ancak kendilerine ilişkin kuşkuları ya da onaylanmama, aptal gibi görülme ve reddedilme korkuları yüzünden, yaptıkları işte yeterince etkili olamamaktadırlar. Başarıya ulaştıkları zaman bile kullanmış oldukları yöntem yüzünden, elde etmek istedikleri o sevgiden ve onaydan yoksun kalırlar. Mükemmeliyetçilik, kişinin başkaları ile olan ilişkisini genellikle istenmeyen bir biçimde etkiler. Ancak iki ucu keskin kılıcın başlıca hedefi başkaları değildir.

Mükemmeliyetçilik, kişinin kendi kendine yaptığı bir düello, kazanılması mümkün olmayan umutsuz bir savaştır. Mükemmeliyetçiliğin kişiye faturası oldukça ağırdır. Mükemmeliyetçiler; depresyona yatkın, performans kaygısı, sınav kaygısı ve sosyal kaygı taşıyan kişilerdir. Takıntılıdır, intihar düşünceleri vardır, yalnız, sabırsız ve sinirlidirler.





# Mükemmeliyetçilikle İlgili İnançlar ve Gerçekler

· Aşağıda mükemmeliyetçilikle ilgili olarak sıklıkla rastlanan bazı asılsız inançları bulacaksınız. Her birinden sonra başlayan cümle ise o konuyla ilgili gerçekleri yansıtmaktadır.

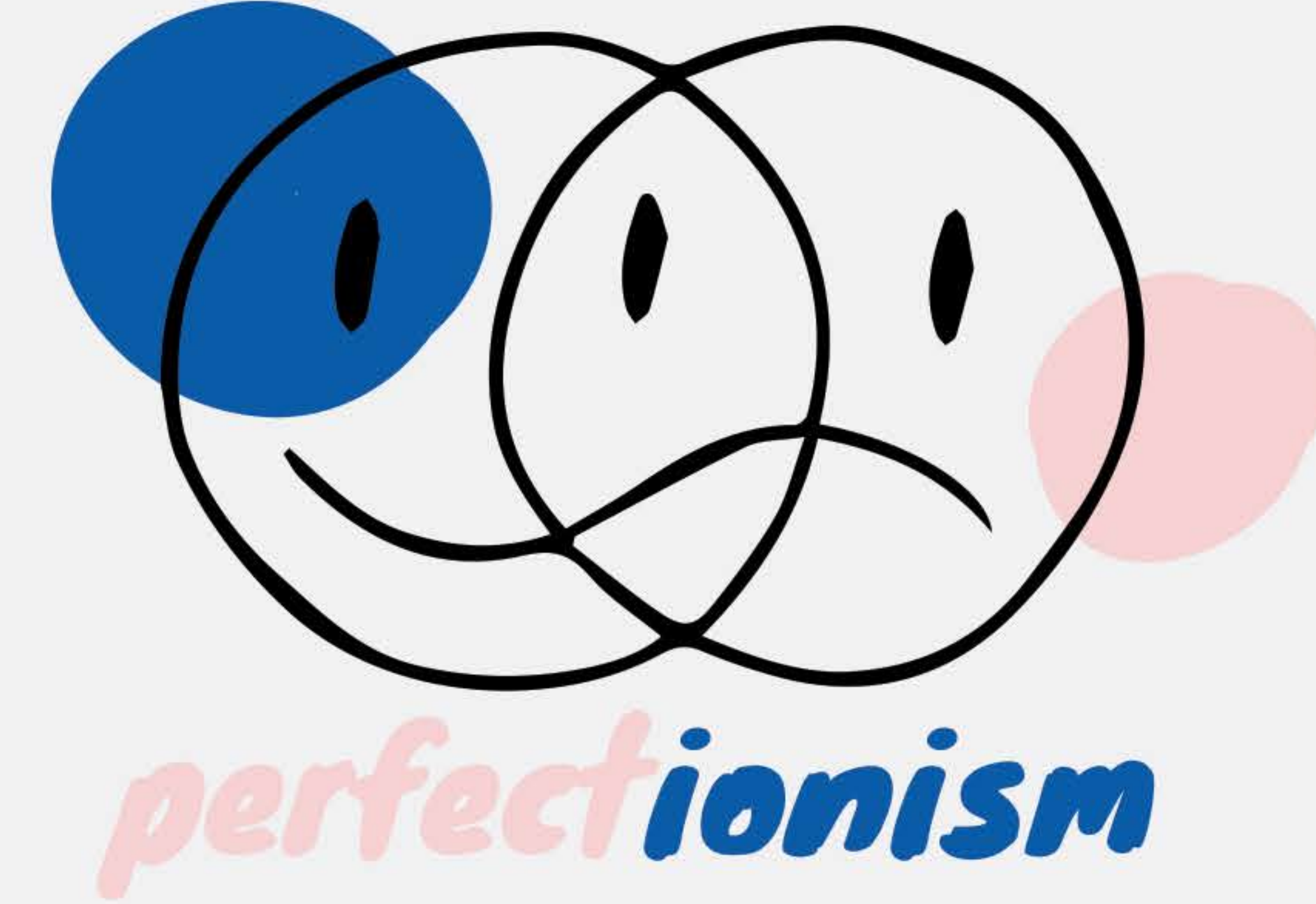
**Eğer mükemmeliyetçi olmasaydım bugünkü başarıyı yakalayamayacaktım.**

· Mükemmeliyetçilik, başarı ya da doyuma neden olmaz. Bazı mükemmeliyetçilerin (oldukça başarılı olsalar bile) farkında olmadıkları şey, bu başarılarına mükemmel elde etme mücadeleleri sonucunda değil, bu mücadelelerine rağmen ulaşmış olmalarıdır. Mükemmeliyetçilerin, mükemmeliyetçi olmayan kişilerden daha başarılı olduklarına ilişkin hiçbir kanıt yoktur. Tam tersine, mükemmel ulaşmak için çabalayanların, aynı yetenek, beceri ve zekâ düzeyine sahip, ancak mükemmeliyetçi olmayan kişilerden daha başarısız olduklarına ilişkin kanıtlar çok fazladır.

**İşleri bitirenler, mükemmeliyetçilerdir. Doğru bir biçimde yapanlar da onlardır.**

· İnanması zor da olsa, mükemmeliyetçilerin, işleri erteleme, zamanında bitirememesi ve yeterince üretken olamama gibi sorunları vardır. Psikologlar, mükemmeliyetçilerin “ya hep ya hiç” tarzı düşünmeye eğilimli olduklarını söylerler. Onlar olayları ya da deneyimleri “iyi ya da kötü”, “mükemmel ya da berbat” olarak görmektedirler. Onlar için bu iki aşırı uçta bir yer yok gibidir. Böyle bir düşünce tarzı yüzünden küçük bir iş bile ezici bir yük hâline gelebilir. Mükemmeliyetçi, yaptığı işleri her zaman mükemmel bir biçimde gerçekleştirmesi gerektiğine inanır. Eğer mükemmel bir biçimde yapılmayacaksa, hiç yapmanın daha iyi olduğunu savunurlar.

· Bu tür insanlar, genellikle istenmeyen sonuçlara yol açar. Mükemmeliyetçi bir öğrenci, mükemmel olmasa da ödevini zamanında teslim etmek yerine, ertelemeyi ya da hiç teslim etmemeyi seçer. Mükemmeliyetçi biri, rejim yapıyorsa, küçük bir aksaklıkta bunu hemen bozabilir. Önemsiz bir detay üzerinde çok uzun zaman takılıp kaldığı için çok önemli bir projesini zamanında veremeyebilir.



**Mükemmeliyetçiler, başarıya giden yolda önlerine çıkan tüm engelleri aşabilecek kararlılıkta ve Güçtedirler.**

· Mükemmeliyetçiler, “Mükemmel olana kadar uğraşacağım!” sloganını izledikleri için, depresyon, sosyal kaygı gibi ciddi sorunlara, özellikle yatkındırlar. Yalnızca, “son ürün” üzerinde odaklanmaları nedeniyle bu tür rahatsızlıklar, üretkenlik ve başarıya giden yolda onlar için önemli engeller oluştururlar. Oysaki bir şeyi elde etmeye çalışırken, yaşananlardan zevk almak, o sürecin kendisinden doyum almak, süreç sonunda elde edileceklerden daha önemlidir. Yolun sonundaki amaç için giriştikleri “amansız takip”, mükemmeliyetçilerin en zayıf yönleridir.

**Mükemmeliyetçiler, başkalarını mutlu etmek için olabileceklerinin en iyisini olmaya çalışırlar.**

· Mükemmeliyetçil eğilimler; çoğunlukla sevgi, kabul görme ve onaylanma ihtiyacı ile başlar. Onları yönlendiren, düşük düzeydeki benlik saygılarıdır. Sevgi ve onaya olan bu ihtiyaçları nedeniyle başkalarının istek ve ihtiyaçlarına kör olmuş gibidirler. Onların ne durumda olduğunu fark edemezler. Böylesine yoğun bir biçimde kendileriyle haşır neşir olmalarından dolayı, çevrelerindeki insanlar, yalvararak onların değişmelerini isterler. Ancak bu değişim onların yapamayacağı ya da yapmayacağı bir şeydir. Mükemmeliyetçilerin bu eğilimleri, kişiler arası ilişkilerini geliştirmek yerine, daha zor bir hâle getirir.



## Mükemmeliyetçiliğin Nedenleri

### 1. Başarısızlık Korkusu:

Mükemmeliyetçi insanlar, genelde amaçlarına ulaşmadaki başarısızlıklarını kişisel değer eksikleriyle bir tutarlar.

### 2. Hata yapma Korkusu:

Mükemmeliyetçiler, hatayı başarısızlıkla bir tutarlar.

### 3. Onaylanmama korkusu:

Mükemmeliyetçiler, eksikleri nedeniyle, kabul görmeyeceklerinden korkarlar. Mükemmel olmaya çalışmak, kendilerini eleştiri, reddedilme ve onaylanmama korkusunun bir yoludur.

### 4. Ya hep Ya Hiç:

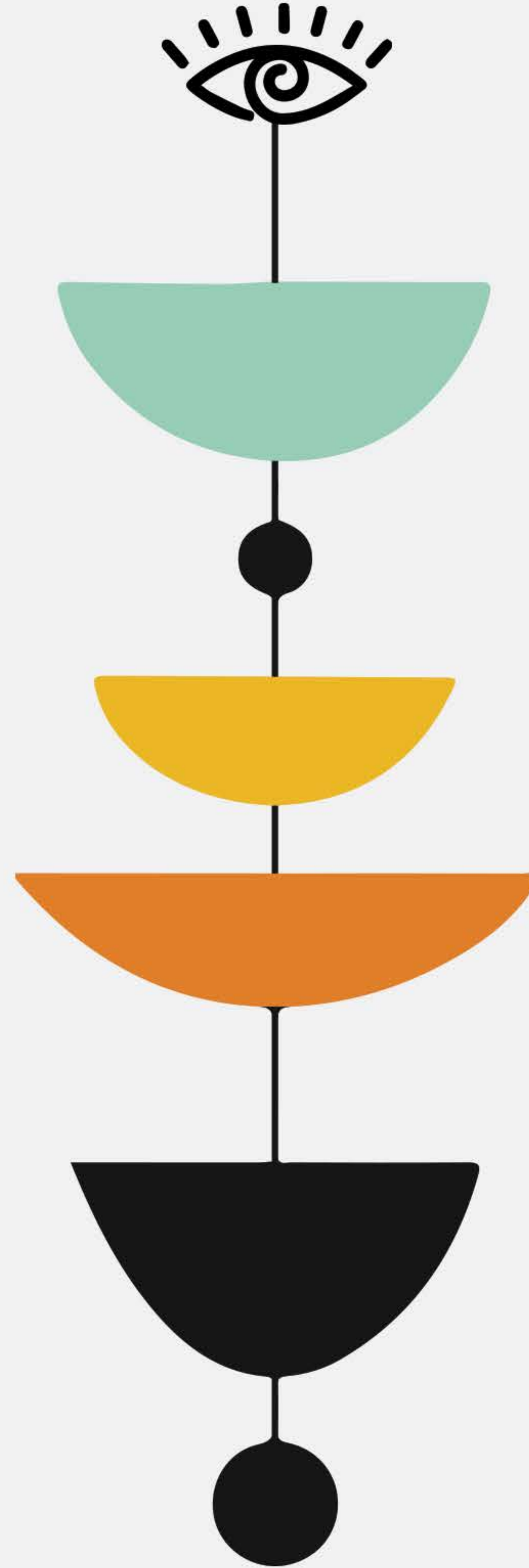
Mükemmeliyetçiler, yaptıkları mükemmel olmadığında hiçbir değeri olmadığına inanırlar.

### 5. -meli / -malı'lara Çok Önem Verme:

Mükemmeliyetçilerin hayatı, onu nasıl sürdürmeleri gerektiğine dair katı kuralları olan, sonsuz bir -meli / -malı listesine göre yapılandırılmıştır.

### 6. Diğerlerinin Çok Kolay Başarıya Ulaştıklarına İnanma:

Mükemmeliyetçiler, kendileri dışındaki insanların başarıya en az çaba, hata, stres ve maksimum kendine güvenle ulaştıklarına inanırlar.



## Mükemmeliyetçilikten Korunma

*Mükemmeliyetçiler, başarıya giden yolda önlerine çıkan tüm engelleri aşabilecek kararlılıkta ve güçtedirler.*

İlk adım, mükemmeliyetçiliğin istenmeyen bir özellik olduğunun farkına varmaktır. Bir sonraki adım, mükemmeliyetçiliği besleyen düşünce ve davranışları değiştirmeye çalışmaktır.

### Aşağıdaki Yöntemlerin Bazılarının Yardımı Olabilir:

- Kendi isteklerinize ve gereksinimlerinize dayanan, gerçekçi ve ulaşılabilir hedefler belirleyin. Bu sizin başarmanızı ve kendinize olan güveninizin artmasını sağlayacaktır.
- Art arda, birbirini takip eden hedefler koyun. Bir hedefiniz gerçekleştiğinde, diğer hedefinizi o anki durumunuzun üzerine bir aşama olarak belirleyin.
- Kendi başarı standartlarınızı deneyin. Bir aktivite seçin ve %100 yerine mesela %60 başarı hedefleyin. Bu size mükemmel olmadığınızda dünyanın sonunun gelmeyeceğini gösterecektir.
- Bir şeyi yaparken sonucuna değil, onu yapma sürecinize konsantre olun. Başarınızı, sadece ne elde ettiğinizle değil, yaptığınız şeyden ne kadar zevk aldığınızla da değerlendirin.
- Kaygı ve depresyon duygularını kendinize şu soruları sormak için fırsat olarak kullanın: Bu durumda kendimden imkansız mı bekliyorum?
- Mükemmeliyetçiliğinizin arkasındaki korkularla yüzleşin: Olmasından korktuğum nedir? Başıma gelebilecek en kötü şey ne?
- Bir hata yaptığınızda o deneyimden ne öğrenebileceğinizi kendinize sorun.
- Hedeflerinize yönelik ya hep ya hiç düşüncesinden kurtulun. Sizin için daha önemli olan işlerinizi, daha az önemli olanlardan ayırmayı ve onlara öncelik tanımayı öğrenin. Bu önerileri denediğinizde, hayatınızın daha kolaylaşacağını fark edeceksiniz!



**Daha Fazla Bilgi ve Randevu için:** pdrm@dso.bau.edu.tr  
Bahçeşehir Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezi (PDRM)  
BAU Beşiktaş Güney Kampüsü  
0212 381 58 51 - 0212 381 02 95  
www.bau.edu.tr/pdrm

**Kaynaklar:**

[www.utexas.edu/student/cmhc/booklest/perfection/perfect.html](http://www.utexas.edu/student/cmhc/booklest/perfection/perfect.html)  
[www.apa.org/release/perfect.html](http://www.apa.org/release/perfect.html)  
[www.buffalo.edu/perfectionism.html](http://www.buffalo.edu/perfectionism.html)  
[www.cons.uiuc.edu/Brochures/perfecti.html](http://www.cons.uiuc.edu/Brochures/perfecti.html)  
[www.bilkent.edu.tr](http://www.bilkent.edu.tr)  
[www.bilgi.edu.tr](http://www.bilgi.edu.tr)

